

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 358 / Distribución Gratuita

Economía circular



Durante mucho tiempo, la humanidad ha explotado los recursos naturales como si fuesen infinitos, no solo para satisfacer sus necesidades básicas, sino también para mantener un “confortable” estilo de vida. Sin embargo, dicho modelo se ha vuelto insostenible, lo que ha generado escasez, contaminación y ha sido en parte el responsable del cambio climático. A continuación, lo invitamos a leer sobre la “economía circular”, la cual ha surgido como una alternativa más amigable con el medio ambiente.

Atentamente / Comité Editorial

Por un futuro sostenible

Actualmente, el modelo de producción y manejo de los recursos naturales está llevando a una situación que pronto será insostenible para nuestro planeta.

De acuerdo al documento “Economía circular en América Latina y el Caribe”, de Naciones Unidas (2021), dos de los principales problemas que afectan al medio ambiente y limitan las posibilidades de un desarrollo sostenible son:

- La creciente demanda de recursos naturales destinados a mantener el estilo de vida actual de la población mundial.
- La capacidad del planeta para asimilar los desechos que dicha demanda genera.

Los modelos de economía lineal se resumen en cuatro grandes etapas:



Hoy en día, la mayoría de las industrias continúan dependiendo de una extracción permanente y creciente de recursos no renovables para manufacturar sus productos, los cuales adquieren los consumidores y al final de su vida útil son desechados, terminando en vertederos, incinerados o contaminando.

¿Qué es la economía circular (EC)?

En realidad, no existe una definición única, sin embargo, una de las más aceptadas es la de Kirchlerr, J., en su artículo “Conceptualizando la economía circular: Un análisis de 114 definiciones” (2017):

“La EC es un sistema económico que reemplaza el concepto de “fin de vida útil” de un producto, a través de mecanismos que reducen la generación de desechos y facilitan la recuperación, reutilización y reciclaje de recursos, para incorporarlos en ciclos nuevos y procesos de producción, distribución y consumo”.



En Jalisco, existe el documento “Estrategia Estatal de Cambio Climático de Jalisco Visión 2050” y en él se toma la definición de Economía Circular: “Modelo económico en el cual la producción y consumo se basan en compartir, rentar, reusar, reparar, renovar y reciclar materiales y productos existentes el mayor tiempo posible con el fin de alargar su ciclo de vida. En la práctica implica reducir al mínimo la generación de residuos y extracción de recursos naturales finitos” (Parlamento Europeo, 2018).

La EC tiene como objetivo lograr un desarrollo sostenible, originando simultáneamente calidad ambiental, prosperidad económica y equidad social, en beneficio de las generaciones actuales y futuras.

Comité Editorial

Agosto de 2024. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el “Aviso de declinación de responsabilidades” <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 37 5758 1213, **Chapala:** 37 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 34 1413 8376, **Colima:** 31 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 47 4741 1011, **Manzanillo:** 31 4333 6936, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



¿Por qué es importante?

Cada vez más empresas están adoptando la economía circular (EC) y muchos gobiernos están modificando sus leyes para darle un impulso a dicho modelo económico e incentivar a los sectores productivos, debido a sus beneficios económicos, ambientales y sociales.

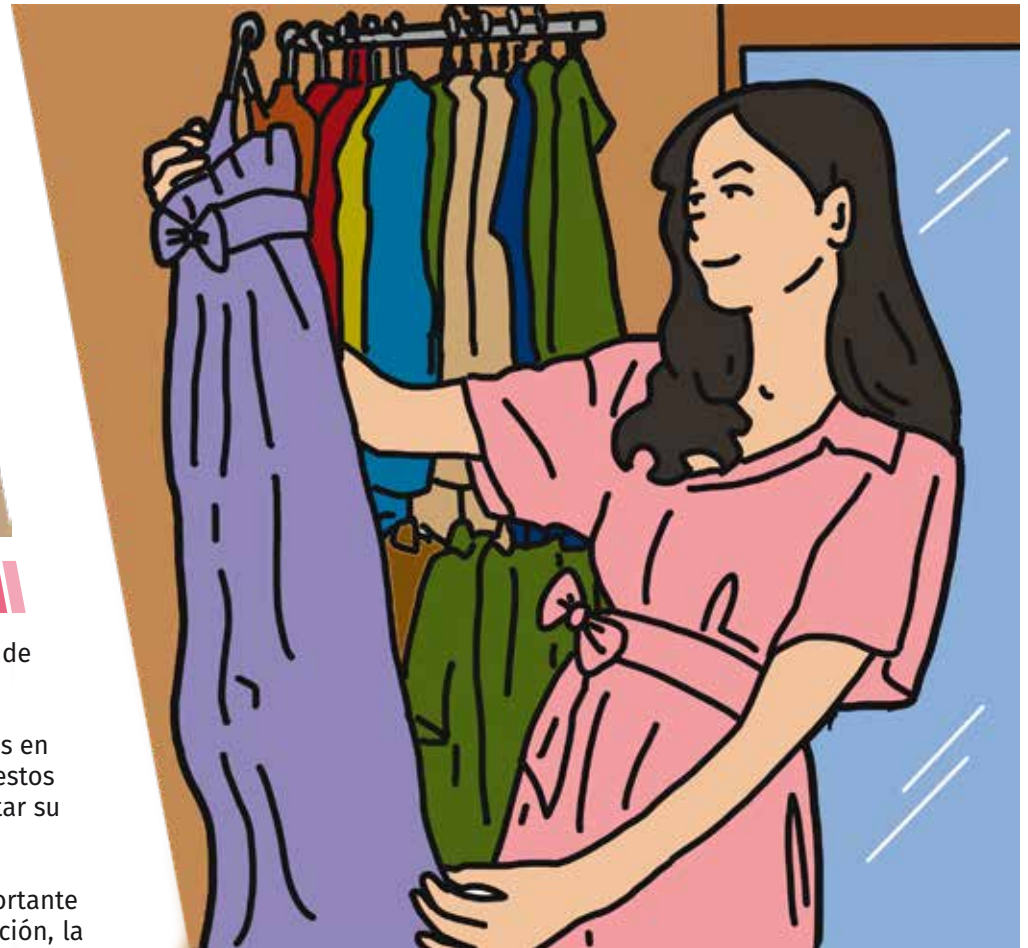


Beneficios

La Procuraduría Federal del Consumidor, a través del portal del Gobierno de México, enumera los siguientes beneficios de la economía circular:

- Aboga por utilizar la mayor cantidad posible de materiales biodegradables en la fabricación de bienes de consumo (nutrientes biológicos), para que estos puedan volver a la naturaleza sin causar daños medioambientales al agotar su vida útil.
- La prolongación del tiempo de vida útil de productos es un elemento importante de la EC y algunas de sus estrategias clave son la reutilización, la reparación, la actualización y la reelaboración de productos y sus componentes.
- Supone una mejora para las empresas y para los consumidores. Las empresas que han puesto en práctica este sistema están comprobando que reutilizar los recursos resulta mucho más rentable que crearlos desde cero. Como consecuencia, los precios de producción se reducen, de manera que el precio de venta también se ve rebajado, beneficiando así al consumidor; no solo en lo económico, sino también en la vertiente social y medioambiental. Además de ventajas como la optimización del uso de la energía y la reutilización o el reciclaje de materiales de alto valor.

- Ofrece un marco de soluciones para el desarrollo económico abordando la causa de retos mundiales, como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, el incremento de residuos y de contaminación, al tiempo que revela grandes oportunidades de crecimiento. Limita la generación de residuos y los aprovecha como recursos.
- Algunos países han transitado hacia un modelo de EC con la intención de reducir los desperdicios, de explotar racionalmente los recursos, cuidar el medio ambiente, generar riqueza de los desperdicios y crear un mayor número de empleos.



Según las Naciones Unidas, si continuamos usando más recursos naturales de los que hay disponibles y si las tendencias actuales siguen su curso, necesitaríamos tres planetas Tierra para el año 2050. La economía circular está inspirada en cierta forma en la propia naturaleza, porque en ella no existe el concepto de desperdicio, todo lo que muere sirve de sustento o sustrato para otros organismos.

Reciclaje de los frascos Yakult

Tal vez se ha preguntado en alguna ocasión, si los frascos de los productos **Yakult** también son reciclables. La respuesta es sí.

De hecho, en **Planta Yakult Guadalajara** llevamos a cabo un procedimiento periódico para contribuir al proceso de reciclaje de los frascos de la merma semanal, es decir, aquellos que salen de la máquina inyectora de plástico, pero que no cumplen con los altos estándares de calidad de **Yakult**.

Cabe señalar que es completamente normal que en cualquier planta de producción de alimentos exista una merma de sus envases, ya que es necesario hacer ajustes en las máquinas inyectoras de plástico cada vez que se encienden y las primeras piezas no son aptas para contener los productos. Son precisamente estos frascos de **Yakult** los que se reciclan.

Cada semana, una empresa recicladora de plásticos acude a **Planta Yakult Guadalajara** para llevarse los frascos a sus instalaciones, las cuales visitamos personalmente para inspeccionar sus procesos:

- Recepción ● Almacenaje ● Separación
- Molienda ● Empacado ● Venta

A continuación, les presentamos algunas imágenes de dicho proceso:

1

Máquina de molienda de plástico



2

Operación de molienda de frascos y etiquetas

Para facilitar su reciclaje, es muy importante separar los frascos vacíos y las etiquetas.



3

Salida del material molido



4

Encostalado



5

Presentación del material molido



6

Área de almacén de etiquetas



7

Presentación final de los materiales molidos



Los materiales ya procesados son puestos en venta para la fabricación de diferentes productos por parte de otras empresas, las cuales realizan:

- Ganchos de ropa. ● Facias, salpicaderos automotrices y/o accesorios plásticos de espejos.
- Cucharas, tenedores y platos desechables. ● Maniquís. ● Juguetes. ● Recipientes (tambos, porrones, cubetas).
- Manerales para escobas, recogedores y trapeadores. ● Conos o embudos. ● Botones para el ramo textil.
- Sillas. ● Suelas para calzado. ● Manerales para herramientas. ● Moldes para charolas electrónicas.

Medicina preventiva y el ahorro

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social, la medicina preventiva se puede definir como aquellas acciones encaminadas a fomentar, proteger y conservar la salud, al prevenir la aparición de enfermedades para las que se dispone de medios y la tecnología adecuada.



Por su parte, la Secretaría de Salud comentó, en 2016, a través del Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social, Ernesto Monroy Yurrieta, que está demostrado que por cada peso que se invierte en prevención, hay un ahorro de mil pesos en acciones curativas.

¿Qué acciones puedo ejercer para prevenir una enfermedad?

El Gobierno de México, en su portal de internet, publicó el artículo “Prevención de enfermedades” (actualizado 2023), donde hace las siguientes recomendaciones:

- Realizar actividad física, 60 minutos al día.
- Llevar una alimentación correcta, incluyendo legumbres, cereales integrales y proteínas; 5 porciones de frutas y verduras al día, evitando alimentos altos en azúcar, ultra procesados, con alto contenido calórico, grasas y disminuyendo el uso de sal.
- Buen descanso, que significa dormir lo suficiente por la noche.
- Hidratación, tomar agua cada 15 a 20 minutos.
- Higiene, procurando lavado de manos, corte de uñas, baño diario, lavado de dientes tres veces al día, pelo limpio y peinado, así como usar ropa limpia.
- Visitar al médico cuando sea necesario.
- Vacunas, de la infancia y refuerzos de por vida.
- Además, tener optimismo, sonreír y expresar las emociones.

Probióticos

Este campo ha sido muy estudiado en el ámbito preventivo a través de los años, un ejemplo es la publicación “Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica” (2016), de Gabriel Olvera y colaboradores, el cual comenta que entre los factores esperables tanto de probióticos, prebióticos y simbióticos en la práctica clínica están:

- Prevención y tratamiento del estreñimiento.
- Prevención de infecciones intestinales.
- Prevención de infecciones vaginales.
- Prevención y control de la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Prevención de infecciones sistémicas debido a la translocación bacteriana.

Es muy importante saber que, aunque ya se tenga una enfermedad, hay acciones que pueden ayudar a prevenir complicaciones o el surgimiento de otro padecimiento.

¡El dengue está en tu casa!
y tú puedes ayudarnos a eliminarlo

- 1. Lava** con cepillo recipientes y objetos que puedan almacenar agua.
- 2. Tapa** todos los recipientes que puedan almacenar agua.
- 3. Voltea** botes, latas y tambos que puedan servir de criaderos para el mosquito transmisor del dengue.
- 4. Tira** las llantas viejas y demás objetos que puedan servir de criaderos de mosquitos.

¡NO TE AUTOMEDIQUES!
Llama a nuestro Call Center 33 3823 3220 para mayor información.

¡Aguas y más! El dengue está en casa. Salud Jalisco

REDESCUBRE EL SABOR



Contienen
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**

Sofúl^{LT} Yakult

Sofúl LT es una leche fermentada de consistencia suave y reducido en calorías, que contiene más de

10,000

millones de
Lactobacillus casei Shirota

Aporta proteínas y calcio, es bajo en grasa, bajo en sodio y no contiene conservadores. Por ello, representa una opción saludable dentro de una alimentación completa y equilibrada.

Más de 10 mil millones de *Lactobacillus casei Shirota*



Alimento lácteo fermentado para beber

Sofúl LT para beber es un alimento lácteo fermentado reducido en calorías, que al estar elaborado con leche aporta calcio y proteínas, además contiene vitamina D y E.

20,000

millones de
Lactobacillus casei Shirota

Es práctico e ideal para disfrutar en cualquier actividad en sus tres deliciosos sabores.

Más de 20 mil millones de *Lactobacillus casei Shirota*



Evitar el desperdicio de alimentos

Como nutrióloga y gastronoma, me preocupa profundamente el desperdicio de alimentos. Un tercio de la comida que se produce en el mundo termina en la basura, perdiendo un valioso recurso e impactando significativamente al planeta. La descomposición de los alimentos en la basura produce metano, un potente gas de efecto invernadero que contribuye al cambio climático.



Comparto algunas recomendaciones y sugerencias prácticas para reducir el desperdicio de alimentos en casa.

● Aprovecha al máximo tus alimentos

Utiliza las sobras para crear nuevas recetas; puedes convertirlas en ensaladas, sopas o rellenos para tacos, empanadas y lonches. Las cáscaras de frutas como el plátano o el mango, las cáscaras de las papas y los tallos del brócoli, pueden utilizarse para preparar caldos, salsas o guarniciones.

● Almacena tus alimentos correctamente

Cada alimento requiere condiciones de almacenamiento específicas para su frescura y calidad. Aprende a conservar las frutas y verduras en el lugar adecuado, utiliza recipientes herméticos para las carnes y productos abiertos o restos de comida preparada y congela lo que no vayas a consumir en un plazo corto.

● Revisa las fechas de caducidad

Verifica que las fechas de "consumo preferente" y "caducidad" sean vigentes. Los alimentos con fecha de "consumo preferente" pueden ser seguros para comer después de esa fecha, pero pueden no tener la misma calidad. Los alimentos con fecha de "caducidad" no deben consumirse después de la fecha señalada, ya que pueden ocasionar un problema de salud.

● Compra alimentos de temporada y tu localidad

Los alimentos de temporada son más frescos, con mejor sabor y tienen un menor impacto ambiental por el transporte. Además, apoyarás a la economía local al comprar productos de pequeños agricultores y productores.

● Compra cantidades moderadas

Evita comprar grandes cantidades de alimentos frescos, especialmente si no tienes la capacidad de consumirlos antes de que se descompongan. Elige porciones más pequeñas, aunque implique comprar con mayor frecuencia.

● Comparte

Si tienes un excedente de comida que no vas a consumir, compártelo con familiares, amigos o vecinos. También puedes donar alimentos a bancos de alimentos o comedores comunitarios.

● Composta

Puedes crear una composta con los restos de alimentos que no se consuman, como las semillas o cáscaras gruesas, éste es un excelente abono natural para tus plantas o jardín.

● Sé un consumidor responsable

Elige productos con menos empaques plásticos y opta por marcas comprometidas con la sostenibilidad o que puedan reciclarse.

● Planifica tus menús y haz una lista de compras

Dedica un tiempo para planificar tus comidas, teniendo en cuenta las actividades que tendrás y las sobras que puedas aprovechar. Elabora una lista de compras detallada, incluyendo solo lo que realmente necesitas y evitando las compras impulsivas.

Al incluir estas prácticas diariamente, no solo estarás ahorrando dinero y alimentándote de manera más saludable, sino que también estarás contribuyendo a un planeta más sostenible.



MGN. Ana Lizette Chávez Sánchez.
Licenciada en Nutrición.
Maestra en Gastronomía y Nutrición.
Presidenta del Colegio de Nutriólogos de Jalisco A.C.



Estilo de vida saludable

Adoptar un estilo de vida saludable se ha convertido en una necesidad primordial en la búsqueda de una vida más larga y plena. Un estilo de vida saludable no solo mejora la calidad de vida, sino que también ayuda a prevenir enfermedades crónicas y a mantener un bienestar integral, tanto físico como mental.

Alimentación equilibrada

Una dieta balanceada es la piedra angular de un estilo de vida saludable. Consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, proporciona al cuerpo los elementos esenciales que necesita para funcionar correctamente. Según la Organización Mundial de la Salud, una dieta saludable incluye al menos cinco porciones de frutas y verduras al día y limita el consumo de azúcares libres a menos del 10% del total de la ingesta calórica diaria.

Actividad física regular

El ejercicio es otro componente vital. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar, correr, nadar o practicar algún deporte. La actividad física no solo ayuda a mantener un peso adecuado, sino que también fortalece el sistema cardiovascular y mejora la salud mental, aumenta la energía y el estado de ánimo.

Gestión del estrés

El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud. Hemorelajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda. Un estudio de la American Psychological Association sugiere que las prácticas de manejo del estrés pueden reducir significativamente los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida.

Hidratación adecuada

Beber suficiente agua es esencial para el buen funcionamiento del organismo. La hidratación adecuada ayuda a mantener el equilibrio de los fluidos corporales, facilita la digestión y mejora la función cognitiva y el rendimiento físico. Según la European Food Safety Authority, la ingesta diaria adecuada de agua es de aproximadamente 2 litros para mujeres y 2.5 litros para hombres.

Sueño reparador

El descanso adecuado es fundamental para la salud general. Dormir entre 7 y 8 horas diarias permite al cuerpo y la mente recuperarse y repararse. La National Sleep Foundation destaca que un buen sueño mejora la memoria, la concentración y el estado de ánimo, además reduce el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión y la obesidad.

Adoptar un estilo de vida saludable requiere compromiso y esfuerzo, pero los beneficios son inmensos. Mejorar la alimentación, aumentar la actividad física, asegurar un buen descanso, gestionar el estrés y mantenerse hidratado son pasos fundamentales para lograr un bienestar integral. Un estilo de vida saludable no solo previene enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida, permitiéndonos disfrutar plenamente de cada día.



E.D. L.N. Liliana Teresa Panduro Valdez.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco, A.C.



RECETAS

Piñada con Yakult (1 porción)

Ingredientes

- 1 Yakult
- 50 ml Crema de coco
- 100 ml Jugo de piña
- Hielo al gusto
- Trocitos de piña para decorar

Procedimiento

- En un vaso, añade la crema de coco, el jugo de piña y un Yakult.
- Mezcle perfectamente con una cuchara.
- Agregue hielo a su gusto y decore con un trocito de piña.

Consejo del chef: Puede licuar todos los ingredientes y disfrutar de su bebida frappeada.

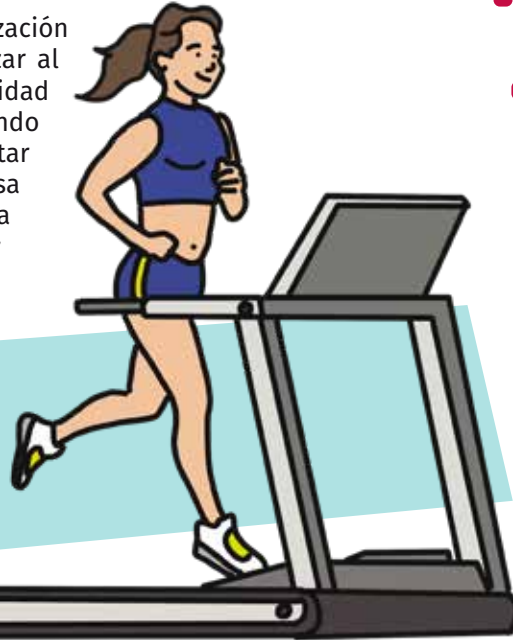
¡A disfrutar!



La calidad de vida

La esperanza de vida se ha ido incrementando con el tiempo. En el año 2023, la esperanza de vida al nacer en México fue de 78.4 años para mujeres y 72.1 para hombres. Para prolongar y mejorar la calidad de vida es importante incorporar una serie de hábitos saludables, de los cuales se destacan los siguientes:

Ejercicio regular: La Organización Mundial de la Salud indica realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad física a la semana, incluyendo distintas actividades, como levantar pesas para incrementar la masa muscular y fuerza, así como de la mano ejercicio cardiovascular, por ejemplo, caminar, correr, nadar, etc.



Alimentación: Consumir una variedad de alimentos nos brindará distintos nutrientes. Es necesario consumir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.

Hidratación: Tomar suficiente agua. El requerimiento diario aproximado es de 2 litros, sin embargo, las recomendaciones deben de ser individualizadas.

Cuidado de la salud mental: Existen diversas actividades que nos ayudan a disminuir el estrés, como pintar, leer, tocar algún instrumento y estar en contacto con la naturaleza. A la par el ejercicio físico, nos ayuda a liberar neurotransmisores como serotonina, endorfinas y dopamina, que mejoran nuestro estado de ánimo, calidad del sueño, reducir la depresión y ansiedad, entre otras funciones.

Apoyo social: Mantener relaciones y vínculos saludables, esto mejorará nuestra calidad de vida.

Higiene del sueño: Mantener una buena higiene del sueño es importante para nuestro bienestar físico y mental. Algunas recomendaciones son las siguientes:

- **Rutina al dormir y despertar:** Tener un horario consistente para irnos a dormir y despertarnos a la misma hora, incluyendo los fines de semana. Por la noche evita el uso de pantallas antes de dormir.

- **Ambiente:** Asegúrate que tu dormitorio esté completamente oscuro, tranquilo y fresco.
- **Alimentación:** Opta por consumir alimentos ligeros antes de dormir. Evita el consumo de café, té (verde, negro, etc.) y bebidas alcohólicas.
- **Chequeos médicos regulares:** Es importante asistir a revisiones médicas periódicas con el fin de descartar o detectar problemas de salud tempranamente.
- **Uso de sustancias nocivas:** Evitar el uso de cigarro y vapeadores, disminuir y evitar el consumo de alcohol, drogas y otras sustancias nocivas para nuestra salud.



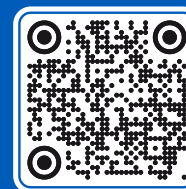
Si bien es cierto que nadie estamos exentos de presentar alguna enfermedad, implementar estas estrategias nos ayudará de manera significativa a prolongar y mejorar la calidad de vida.



Universidad
Autónoma de
Guadalajara

Mtra. Paulina Elizabeth Ochoa Moreno.
PLN. Luisa Fernanda Gálvez Borruel.
Licenciatura en Nutrición.
Universidad Autónoma de Guadalajara.

Microbiota y obesidad



La alteración de la microbiota intestinal se denomina "disbiosis", la cual, se ha propuesto como factor contribuyente de obesidad.

Existen pruebas de que los microorganismos intestinales y sus productos influyen, positiva o negativamente, en el acúmulo de grasa central, la inflamación y la saciedad, entre muchas otras.

Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
--	---	---	---	--

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



Estimular el sistema inmunológico

Nuestro organismo está constantemente expuesto a virus y bacterias, ellos pueden ocasionarnos una enfermedad. En contraparte, nuestro sistema inmunológico actúa atacando todo organismo extraño que ingresa a nuestro cuerpo.

Para prevenir una enfermedad hay varias cosas que podemos realizar, como dormir adecuadamente, hacer ejercicio, canalizar el estrés y muy importante, alimentarnos de forma saludable, incluyendo alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, carnes, leguminosas, cereales, grasas de buena calidad y lácteos, como **Yakult** y **Sofú LT**, en donde encontramos bacterias probióticas como el *Lactobacillus casei* Shirota, el cual estimula nuestro sistema inmune que nos ayuda a prevenir enfermedades.



Yakult presenta

Vida Sana

Romance 99.5 FM

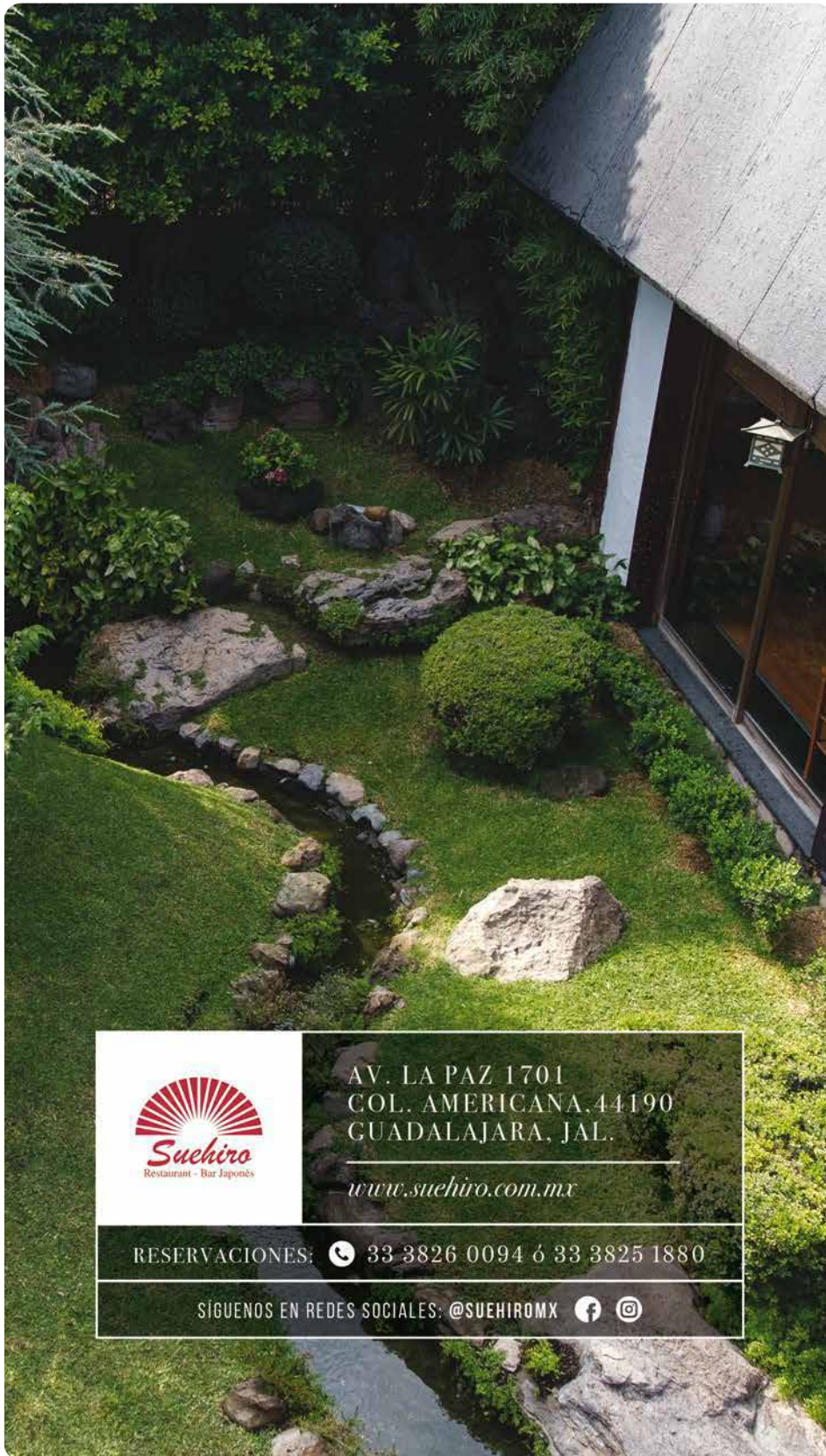
El Observador con Ricardo Mejía

Economía circular

4 de septiembre / 9:00 a.m.

Síguenos en nuestras redes sociales





AV. LA PAZ 1701
COL. AMERICANA, 44190
GUADALAJARA, JAL.

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX 📱

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Solicita El siguiente personal



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL

Escolaridad secundaria terminada

Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatitlán / Pto. Vallarta / Lagos de Moreno

Preparatoria terminada

Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostrador(a)

Zona Metropolitana de GDL

Escolaridad secundaria terminada

Almacenista Montacarguista

Zona Metropolitana de GDL

Escolaridad secundaria terminada

Puedes enviar tu CV a:
contratacion_dyg@yakult.mx

O solicitar cita vía telefónica

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Frac. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Tepatitlán: Pantaleón Leal No. 570,
Frac. San Francisco. Teléfono 37 8688 0129

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortíz de Domínguez No. 481,
Colonia El Coapinole, El Pitillal. Teléfono 32 2299 1594

Sucursal Lagos de Moreno: Río Nazas No. 149,
Colonia Ceibas. Teléfono 47 4741 1011

¿Te gustaría recibir tu revista
Familia Yakult cada
mes directamente en tu
correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

